



Une conversation agréable sur la grossesse

Comment les édulcorants peuvent-ils aider ?

Conscientes de la nouvelle vie qui grandit en elles, les futures mamans doivent porter une attention particulière aux nouvelles exigences de leur corps durant leur période de grossesse. Une bonne alimentation est l'un des meilleurs moyens pour les femmes de veiller sur elles-mêmes et sur leur futur bébé¹. Rester active physiquement est également essentiel pour une prise de poids saine pendant la grossesse².

Bien manger pendant la grossesse

Une bonne alimentation pendant la grossesse consiste à trouver un équilibre entre un apport suffisant en nutriments, afin de favoriser la croissance du fœtus, et une prise de poids saine¹. Dans la pratique, il s'agit d'adopter une alimentation basée sur une grande variété d'aliments sains qui fournissent un apport adéquat en énergie (calories), en protéines, en bonnes graisses, en céréales complètes et en fibres, en vitamines et en minéraux, et qui contiennent de faibles quantités de graisses saturées, de sel et de sucre³.

Il est essentiel de bien manger pour que les femmes couvrent les besoins énergétiques de leur corps pendant la grossesse, mais il n'est pas nécessaire de « manger pour deux » comme le suggère le dicton populaire³. Pour la majorité des femmes, une augmentation d'environ 300 calories dans leur alimentation habituelle au cours des deuxième et troisième trimestres est suffisant pour favoriser la croissance et le développement de leur bébé sans qu'elles ne prennent plus de poids que celui recommandé¹.

Dans le cadre d'une alimentation et d'un mode de vie sains, les édulcorants utilisés à la place du sucre peuvent offrir d'autres options d'aliments et de boissons qui conservent le goût sucré et qui contiennent un apport calorique nul ou très faible.



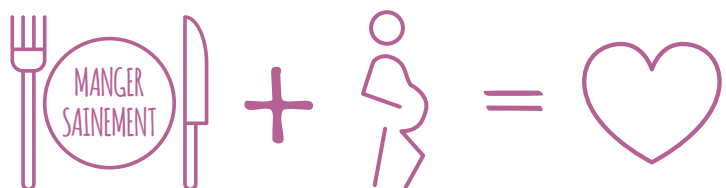
Une bonne alimentation pendant la grossesse consiste à trouver un équilibre entre un apport suffisant en nutriments, afin de favoriser la croissance du fœtus, et une prise de poids saine¹.



Le contrôle du poids corporel avant, pendant et après la grossesse

Les femmes enceintes atteintes d'obésité courent un risque accru de complications liées à la grossesse. L'obésité maternelle peut également affecter la santé de l'enfant pendant son enfance et, plus tard, dans la vie adulte⁴. C'est pourquoi les recommandations visent à encourager toutes les femmes en âge de procréer à optimiser leur poids corporel avant de tomber enceinte⁵.

De la même manière, il est important d'assurer une prise de poids saine pendant la grossesse pour avoir un bébé en bonne santé et pour réduire le risque de complications, telles que le diabète gestationnel, l'hypertension artérielle, la pré-éclampsie et la naissance prématurée⁶. Une alimentation saine et la pratique d'une activité physique pendant la grossesse peuvent aider les femmes à rester en bonne santé et à prévenir une prise de poids gestationnelle excessive pendant la grossesse ainsi que les complications qui y sont liées⁷. Ces mêmes stratégies servent également à perdre du poids après l'accouchement⁸.



La consommation d'édulcorants pendant la grossesse

Les femmes enceintes qui risquent de prendre du poids en excès ou qui souffrent d'obésité doivent s'efforcer de gérer leur apport calorique. Parmi un ensemble de stratégies diététiques, les édulcorants peuvent aider à remplacer les calories provenant du sucre dans l'alimentation et, ainsi, réduire l'apport énergétique global, car ils n'apportent aucune calorie, ou pratiquement aucune. Cela permettrait, par conséquent, de mieux contrôler le poids corporel⁹.

La grossesse peut également être associée à des envies d'aliments sucrés¹⁰. Remplacer le sucre par des édulcorants dans le cadre d'une alimentation saine peut aider les femmes enceintes à continuer à consommer, avec modération, des aliments ou des boissons au goût sucré, et dont la teneur calorique est faible ou nulle. Cette substitution pourra sans doute aider les femmes enceintes à se sentir moins privées et plus satisfaites de leur alimentation.

Par ailleurs, les édulcorants peuvent être un outil utile pour les femmes atteintes de diabète gestationnel, qui peuvent également ressentir des fringales plus souvent. Les édulcorants n'ont pas d'incidence sur les niveaux de glucose dans le sang¹¹, et la consommation d'aliments contenant des édulcorants à la place du sucre entraîne une élévation moins importante de la glycémie après leur ingestion, en comparaison avec les aliments qui contiennent des sucres¹².

Enfin, les femmes enceintes peuvent être plus susceptibles d'avoir des problèmes de santé bucco-dentaire, ce qui peut avoir des répercussions sur la santé de la mère et du bébé¹³. Les édulcorants peuvent contribuer à une bonne santé bucco-dentaire, lorsqu'ils sont utilisés à la place du sucre. Sachant que les édulcorants sont des ingrédients qui ne fermentent pas (c'est à dire qu'ils ne se décomposent pas sous l'action des bactéries buccales), ils ne contribuent donc pas à la formation de caries dentaires^{12,14}.



1 NAISSANCE SUR 6
(21 millions) est touchée par une hyperglycémie pendant la grossesse

Source : International Diabetes Federation (IDF), Diabetes Atlas 10th edition, 2021.

Références :

1. American College of Obstetricians and Gynecologists. Nutrition during pregnancy. Frequently Asked Questions. Published June 2020. Available at: <https://www.acog.org/womens-health/faqs/nutrition-during-pregnancy>
2. UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines. Published 7 September 2019 (Last updated 9 January 2020). Available at: <https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-guidelines-uk-chief-medical-officers-report>
3. NHS Have a healthy diet in pregnancy. Page last reviewed 14 February 2020. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/healthy-pregnancy-diet/>
4. Godfrey KM, Reynolds RM, Prescott SL, et al. Influence of maternal obesity on the long-term health of offspring. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2017;5(1):53-64.
5. Denison FC, Aedla NR, Keag O, et al, on behalf of the Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. Care of Women with Obesity in Pregnancy. Green-top Guideline No. 72. *BJOG* 2018
6. Muktabhart B, Lawrie TA, Lumbiganon P, Laopaiboon M. Diet or exercise, or both, for preventing excessive weight gain in pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2015, Issue 6. Art. No.: CD007145.
7. WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. World Health Organization 2016. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549912>
8. Dalrymple KV, Flynn AC, Relph SA, O'Keefe M, Poston L. Lifestyle Interventions in Overweight and Obese Pregnant or Postpartum Women for Postpartum Weight Management: A Systematic Review of the Literature. *Nutrients.* 2018;10(11):1704.
9. Rogers PJ and Appleton KM. The effects of low-calorie sweeteners on energy intake and body weight: a systematic review and meta-analysis of sustained intervention studies. *Int J Obes* 2021;45(3):464-478.
10. Tepper BJ, Seldner AC. Sweet taste and intake of sweet foods in normal pregnancy and pregnancy complicated by gestational diabetes mellitus. *Am J Clin Nutr* 1999;70(2):277-84
11. Greyling A, Appleton KM, Raben A, Mela DJ. Acute glycaemic and insulinemic effects of low-energy sweeteners: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr* 2020;112(4):1002-1014
12. EFSA NDA (EFSA Panel on Dietetic Products Nutrition and Allergies). Scientific opinion on the substantiation of health claims related to intense sweeteners and contribution to the maintenance or achievement of a normal body weight (ID 1136, 1444, 4299), reduction of post-prandial glycaemic responses (ID 4298), maintenance of normal blood glucose concentrations (ID 1221, 4298), and maintenance of tooth mineralisation by decreasing tooth demineralisation (ID 1134, 1167, 1283) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA Journal* 9: 2229
13. Center for Disease Control and Prevention (CDC), US. Division of Oral Health, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Pregnancy and Oral health. Page last reviewed 19 February 2019. Available at: <https://www.cdc.gov/oralhealth/publications/features/pregnancy-and-oral-health.html>
14. FDI World Dental Federation Policy Statement: Sugar substitutes and their role in caries prevention. Adopted by the FDI General Assembly, 26 September 2008, Stockholm, Sweden. Available online: <https://www.fdiworlddental.org/sugar-substitutes-and-their-role-caries-prevention>
15. Ashwell MA, Gibson S, Bellisle F, et al. Expert consensus on low calorie sweeteners: facts, research gaps and suggested actions. *Nutr Res Rev.* 2020;33(1):145-154.
16. Serra-Majem L, Raposo A, Aranceta-Bartrina J, et al. Ibero-American Consensus on Low- and No-Calorie Sweeteners: Safety, nutritional aspects and benefits in food and beverages. *Nutrients* 2018;10:818

Veuillez consulter votre médecin ou votre professionnel de la santé afin d'avoir plus d'informations sur l'alimentation optimale pendant la grossesse et l'allaitement. Visitez notre site Web www.sweeteners.org pour obtenir plus d'informations sur les édulcorants.



Les édulcorants tels que l'acésulfame de potassium, l'aspartame, le cyclamate, le sucralose, la saccharine et les glycosides de stéviol (stévia) sont des ingrédients alimentaires qui donnent une saveur sucrée sans apporter de calories, ou pratiquement pas.



Les édulcorants sont utilisés à la place du sucre dans les aliments et les boissons, ainsi que dans les édulcorants de table, pour apporter à la fois le goût sucré souhaité et un apport calorique nul ou très faible.



Ils figurent parmi les ingrédients qui font l'objet d'études les plus approfondies au monde et leur innocuité a été évaluée et confirmée pour tous les groupes de population, y compris les femmes enceintes et allaitantes, par les autorités européennes et internationales, telles que l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) et le Comité mixte d'experts des additifs alimentaires (JECFA) de l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture et de l'Organisation mondiale de la santé^{15,16}.